

Para los jóvenes de espíritu

SU LISTA DE PASOS A SEGUIR PARA MEJORAR LA SALUD

El agregar hábitos saludables a su rutina diaria puede ayudarle a mantenerse activo y fuerte con el paso de los años. Para mantenerse joven de espíritu, consulte la lista de pasos a seguir que se encuentra a continuación para crear maneras nuevas de ayudarle a verse y sentirse mejor en los años por venir. ¡Nunca es demasiado tarde para mejorar su salud!

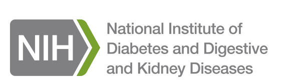
CONSEJOS PARA EL ADULTO MAYOR

- ✓ **Empiece su día con mucha energía.** Pruebe cereales con un contenido alto en fibra y agregue frutas frescas.
- ✓ **Elija alimentos con alto valor nutritivo.** Escoja frutas y vegetales de diversos colores, leche y queso sin grasas, granos integrales, mariscos, carnes magras, carnes de aves, huevos, frijoles, nueces y semillas.
- ✓ **Haga ejercicio de aeróbic durante 30 minutos, cinco días a la semana.** Camine con energía, ande en bicicleta, nade, haga una excursión a pie, juegue al tenis, corretee a sus nietos, haga gimnasia acuática de aeróbic o baile.
- ✓ **Si tiene ingresos fijos:** divida entre sus amigos el costo de los productos comprados al por mayor o las frutas y vegetales frescos.
- ✓ **Tome líquidos durante el día,** a pesar de que posiblemente tenga menos sed a medida que avance de edad.
- ✓ **Comparta el platillo** si sale a comer, así controlará el tamaño de la porción o bien, guarde la mitad de la comida para el siguiente día.
- ✓ **Fortalezca los músculos dos veces cada semana** para evitar la fragilidad y el deterioro de los músculos. Suba escaleras, corte el pasto, recoja las hojas con el rastrillo, escarbe en el jardín, levante pesas o utilice una banda de elástico para hacer ejercicios.
- ✓ **Consulte con su dentista u otro proveedor de atención médica** si tiene problemas para masticar, si pierde el apetito o se da cuenta que los alimentos que más le gustan ya no saben ricos.
- ✓ **Evite sentarse por largos ratos** en frente del televisor o la computadora. Párese y muévase.
- ✓ **Mejore el equilibrio y la flexibilidad tres veces a la semana.** Intente ejercicios de estiramiento o de yoga para ayudarle a reducir la tensión y la rigidez muscular, así como para reducir el riesgo de sufrir una caída o una lesión.
- ✓ **Limite las bebidas y los alimentos que contengan grasas y azúcares agregadas.** Tome leche desgrasada en vez de refrescos. Evite los alimentos que contengan mantequilla, grasa vegetal y otras grasas sólidas.
- ✓ **Suelte el salero.** Limite la sal a 2/3 de cucharadita al día.
- ✓ **Consiéntase.** Duerma suficientes horas. Levántese el ánimo disfrutando de la familia y sus amigos.

Para materiales adicionales sobre hábitos saludables, comuníquese con la Red de Información para el Control del Peso, llamando al: 1–877–946–4627 o visite la página *http://www.win.niddk.nih.gov*.

Las publicaciones producidas por WIN son cuidadosamente revisadas por los científicos del NIDDK y expertos externos. Esta publicación también fue revisado por Joshua Kolko, M.D., La Clínica del Pueblo.







NIH...*Transformación de Descubrimientos en Salud®*